

えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ： 「30分睡眠ってホント？」

運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。
大きな車を運転するドライバーの皆様が健康でなければ事故は防げません。健康を維持するヒントを毎月お届けします。

2026
9月号
Vol.109

最近、SNSなどで「1日30分の睡眠でも元気に活動できる！」といった極端な短時間睡眠の話を見かけることはありませんか？

セミナーで

「睡眠時間って気合いや慣れで短くできますか？」「30分睡眠って本当ですか？」と聞かれる機会が増えました。



毎日忙しくハンドルを握り、限られた時間で業務をこなしているドライバーさんなら、「もし睡眠時間を削れたら、もっと仕事や自分の時間を増やせるのに…」と思う気持ち、すごくよく分かります。

でも、

睡眠時間を削るトレーニングなんて、この世に存在しません。

睡眠医学の世界では、一般的な人より短い睡眠でも健康に過ごせる

「自然な短時間睡眠者（ショーツリーパー）」

と呼ばれる人たちが確かに存在します。

ただし、これは特定の遺伝子変異（DEC2など）を持つ人に限られた

10万人に数人という超レアな遺伝的体質です。

しかも、彼らであっても4～6時間程度はしっかり眠っています。

「30分しか寝なくても平気」というのは、

科学的な体質ではなく、単に睡眠不足が慢性化して脳の感覚が麻痺しているだけです。

気合いで短時間睡眠を続けても、

体の中では確実にダメージが蓄積されていきます。

特にプロのドライバーにとって恐ろしいのが、

一瞬意識が飛ぶ「**マイクロスリープ（一瞬の居眠り）**」です。

仮に時速80kmで走行しているとき、

たった3秒間マイクロスリープが起きると、

車は約67mも無人で突き進むことになります。

その間に前方の車がブレーキを踏んだら……

考えるだけでも恐ろしいですね。強い睡眠不足がある状態では、

コーヒーを飲んだり窓を開けたりしても、

脳の限界による一瞬の睡眠を完全に防ぐことはできません。

「でも、ちゃんとベッドに入っているのに朝から体が重いんだよ」

「昼間にどうしても猛烈な眠気が襲ってくる」という方。

もしかして、

仕事が終わった後の食事に原因が隠れているかもしれません。



「仕事が終わる頃にはお腹がペコペコで、
帰ってからのラーメンや丼ものがやめられない」
というお声を本当にたくさんいただきます。
夜遅くにラーメンを食べるのは最高に美味しいですし、
一日の疲れが吹き飛ぶ気持ちも分かります。

しかし、寝る直前に重い食事をとると、睡眠中も消化活動のために
交感神経が優位になり、

深い睡眠（徐波睡眠）に入れなくなってしまいます。

「寝ているのに疲れが取れない」という状態の正体は、
この睡眠の質の低下にあることが多いのです。

そこでおすすめしたいのが、

食べるタイミングを上手に散らす「**分食**」という工夫です。
やり方はとても簡単です。

夕方の休憩時間に、まずはおにぎり1個やバナナ、
サンドイッチなどを軽く食べておきます。

あらかじめお腹に少し入れておくことで、帰宅後の

「猛烈な空腹によるドカ食い」を自然と防ぐことができます。

そして帰宅後は、豆腐や温かいスープ、サラダチキン、

煮物など、消化に優しい軽めのメニューで済ませるのです。

これだけで、胃腸への負担が軽くなり、

朝までグッスリ眠れるようになります。

睡眠は「削るもの」ではなく、「質を整えるもの」です。



最新号のダウンロードはこちらから



一般社団法人
健康マネジメント協会

<http://health-ma.jp>
03-3803-8220
東京都荒川区西日暮里2-36-15



行政書士法人シグマ

神奈川県川崎市中原区新丸子町760番地2-502
TEL : 044-322-0848

